

創刊2024
2025年8月号
0019

生涯現役だより

温度計をジムの玄関に30分だけ出したところ、60度を超えて壊れてしましました。日向の気温を天気予報で放送したら、このコンクリートジャングルも亜熱帯地域に属することになるのでしょうか・・・

東京は亜熱帯！夏バテをスポーツ科学で分析

結論！夏バテは自律神経の乱れ

～乱れの原因4選～

- ①外気温と内気温の差が5度を超える
- ②冷えや運動不足による血行不足
- ③外出時間が減り日向を浴びる時間が減る
- ④スマホ、ブルーライト

※夏場は特に①の影響が強い。

自律神経の乱れはHRVで測定

過去の現役だよりでもお伝えしている、HRV（心拍変動）

アップルウォッチでは、HRVのSDNN値（以下：HRV）の測定することができます。数値的には、50~70を最低ラインとして、100に到達して欲しいです。本題でいう、夏バテする人は、おそらくこのHRV値が50を下回っている可能性が高いです。

例えば、1分間に60回の心拍を打つ中で、等間隔で心拍を打つことはありません。1回目が0.98で2回目が1.02といった感じで、微妙な誤差があります。自律神経には乱れを整える役割があります。

このばらつきが多いか少ないかを調べるのがHRVという考え方です。ばらつきがあればあるほど、副交感神経が働くので、自律神経が元気で柔軟に対応しているということです。



柔らかくテンポ変化ができる自律神経は
とてもとても、ストレスに強い！！

夏バテ脳を徹底比較

身体の中(脳・神経)から夏バテしない身体を作っていくましょう!

● ポジティブになる人の特徴(夏=エネルギーッシュ)

特徴	背景・要因
🔥 代謝が高い	筋肉量が多く、発汗・冷却能力が高い(運動習慣がある人)
☀️ 外出・活動好き	太陽光によるセロトニン分泌が増加 → ポジティブ感情が優位
🎯 目標志向型	夏=ボディメイク・挑戦・旅行など「目的」がある
🧘‍♀️ 楽観的	暑さを「仕方ないもの」と受け流す思考習慣がある
🧠 経験が多い	夏の過ごし方を自分なりに確立している(習慣が武器に)

HRV=50以上

● ネガティブになる人の特徴(夏=つらい)

特徴	背景・要因
✳️ クーラーに依存	自律神経の適応力が弱く、温度差に敏感。副交感神経が働きにくい。
🌡️ 暑さに弱い体质	皮膚血流が少ない、汗腺の機能が弱い(冷却効率が悪い)
🧠 完璧主義	暑さで計画通りにいかない → ストレスになる
😴 睡眠の質が落ちやすい	寝苦しい夜に敏感で、疲労が蓄積しやすい
😔 ネガティブ思考傾向	暑さ=「だるい・不快」と脳が条件づけられている

HRV=50以下

生涯現役の自律神経 改善習慣 ~柔らかくテンポ変化ができる心臓作り~

呼吸法	ゆっくりの腹式呼吸	1日5分以上
姿勢	生涯現役姿勢	常時 姿勢が悪いと、そもそも横隔膜が動かないの で、腹式呼吸がやっただけの運動になる。
有酸素運動	ジョグ・ウォーキング	1週間150分以上
睡眠	最低7時間以上	毎晩(うたた寝禁止)
マインドフルネス	坐禅・ヨガ	毎日15分以上
腸活	発酵食品 食物繊維	10~20品目 自分に合った繊維
音楽	アルファー波	寝る前
冷温シャワー	冷温交代浴	週3~4回
筋膜リリース ストレッチ	リラックスしながら	毎晩10分以上

著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。

